

<<养生护肝法>>

图书基本信息

书名：<<养生护肝法>>

13位ISBN编号：9787810727006

10位ISBN编号：7810727001

出版时间：2006-1

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：王京京

页数：149

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<养生护肝法>>

### 内容概要

本书面向大众群体，力求在科学的基础上寓教于乐。

本书中的“阿‘肝’正传”一章，以详尽的写实手法，系统介绍了肝脏这一重要的人体器官。

“借我一双慧眼吧”、“劝君少尽一杯酒”两章，前者是提示人们注意自我检查，后者向大家揭示酒对肝脏的极大危害。

而“不可一日无此君”讲的是我们所熟悉的茶，以此帮助大家了解饮茶对肝脏的保护作用。

作者在书中提醒广大脂肪肝病人：作为大自然的一份子，应该顺应自然规律，遵循劳逸适度的原则，既不能过于安逸，也不能过度疲劳，身体是不可以透支的。

本书编写过程中，查阅并参考了近年来出版的部分脂肪肝专著中的资料，具体参考书目列于本书正文之后，在此，一并向各位作者表示感谢。

## <<养生护肝法>>

### 书籍目录

阿“肝”正传 “人体化工厂” 正常的肝脏中含有脂肪吗 什么是脂肪肝 脂肪肝如何分类 脂肪肝有哪些危害 脂肪肝的七大元凶 哪些人容易患脂肪肝 关注孩子的肝借我一双慧眼吧 脂肪肝的“高危人群” 慧眼识肝解铃还需系铃人 脂肪肝治疗“四项基本原则” 常用西药 中医治疗方法 脂肪肝拒绝盲目减肥 脂肪肝用药须谨慎乐园 树立自信 环境调节 自我鼓励 语言调节 注意转移 能量发泄 倾诉 倾听音乐 选择色彩 调节光线劝君少尽一杯酒不可一日无此君成也饮食，败也饮食劳逸应适度节欲保精养护肝生命在于运动外练筋骨皮，内练一口气和“啤酒肚”说拜拜参考文献

## &lt;&lt;养生护肝法&gt;&gt;

## 章节摘录

**影响性功能** 脂肪肝引起肝损伤后，体内激素的灭活机制出现障碍，男性体内的雌激素水平相对升高，出现蜘蛛痣、肝掌及明显的女性特征和性功能减退，如乳房异常发育、乳腺增生、乳头黑色素沉着、睾丸变小变软、阳痿、早泄、性欲减退等。

女性则会出现月经不调或闭经等症状。

**影响视力** 眼与肝脏有内在联系。

脂肪肝病人常会出现下列现象：眼前一过性黑蒙，看不见周围的物体，片刻后恢复正常；看书时眼睛容易疲劳；眼睛干涩；视力减退等。

如有以上症状出现，应该去检查一下肝脏是否有问题。

**影响凝血机制** 几乎所有的凝血因子，如纤维蛋白质、凝血酶原及其他一些凝血因子均在肝脏合成。

若肝脏受损，致使凝血因子合成减少，则容易造成出血。

因此，当肝功能被破坏到严重程度时，常与凝血障碍程度相平行。

肝功能衰竭者常死于出血。

脂肪肝病人的凝血机制受到影响的常见表现为：鼻出血、牙龈出血、皮肤淤斑等。

**造成维生素缺乏** 由于脂肪堆积合并饮食中维生素缺乏，50%以上的脂肪肝病人还会伴有各种缺乏维生素的表现，包括末梢神经炎、舌炎、口角炎、皮肤过度角化、皮肤淤斑等。

**诱发肝硬化和肝癌** 脂肪肝长期得不到治疗会引起肝细胞缺血坏死，从而诱发肝纤维化、肝硬化、肝癌等多种恶性肝病，最终可因肝功能衰竭而危及生命。

统计表明，脂肪肝病人并发肝硬化、肝癌的概率是正常人的150倍。

同时，由于脂肪肝病人机体免疫力相对较低，感染传染性肝炎的机会也明显高于正常人。

另外，脂肪肝病人的耐受力差，手术病死率可高达58010。

客观上讲，目前临床还没有根本治愈肝炎、肝硬化和肝癌的办法。

**脂肪肝的七大元凶** 产生脂肪肝的基本原因是长期过量的饮酒及蛋白缺乏，或食物中缺乏核黄素、泛酸、烟酸，使肝功能损害，受损的肝脏对脂肪酸的代谢发生障碍，致使脂肪在肝脏内堆积过多；也可由于摄入脂肪过多，超过了肝脏所能代谢的极限，阻碍了脂肪酸的氧化所造成的。

**酒精** 饮酒是引起脂肪肝的常见病因。

一个健康人，如果连续喝酒10~12天，且每天喝的酒中所含酒精达到200克，即可发生脂肪肝。

而长期饮酒，则对肝脏内甘油三酯的代谢有着直接的毒性作用，致使肝内脂肪氧化减少，引起脂肪的大量堆积，形成脂肪肝。

**营养过剩** 长期吃大鱼大肉、油炸食品以及甜食，一方面摄人的总热量过高，使肝脏脂肪合成过多；另一方面，食物中脂肪含量过高，超过了肝脏的处理限度，使肝脏负担加重，干扰了对脂肪的代谢，打破了肝脏的输入输出平衡，脂肪在肝内堆积，形成脂肪肝。

**肥胖** 50%的肥胖者有合并脂肪肝的倾向，其主要原因是肥胖者血液中含有大量的游离脂肪酸，源源不断地运往肝脏，大大超过了肝脏的运输代谢能力，引起肝脏脂肪的堆积，造成肥胖性脂肪肝。

另外，处于急性肝炎恢复期或慢性肝炎的病人，如过分强调高糖、高蛋白、高热量、增加营养、减少体力活动，甚至长期补充葡萄糖、卧床不动，导致迅速发胖，则极易造成脂肪在肝内存积，形成肝炎后脂肪肝。

.....

<<养生护肝法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>